

АЗБУКА
для начинающих духовную жизнь

1. В постеле пробуждаясь прежде всего вспомни о Боге, и знамение крестное положи на себя.
2. Молитвенное правило, какое есть у тебя, не оставляй, и им начинай провождение дня.
3. В течении дня, при каждом деле, молись краткими молитвами. Молитва — крылья души; молитва делает душу престолом Божиим.
4. Чтобы Бог услышал молитву, нужно молиться не кончиком языка, а сердцем.
5. Никто из окружающих тебя да не останется утром без твоего искреннего привета.
6. Не бросай молитвы, когда враг нагоняет безчувствие; кто принуждает себя при сухости души к молитве, тот выше молящегося со слезами.
7. Новый Завет надо тебе знать разумом и сердцем, поучаться в нем постоянно, непонятное не толковать самому, а читать святоотеческие толкования или спрашивать разъяснения у отцов своих духовных.
8. Воду святую с жаждою освящения души и тела не забывай пить.
9. Приветствие Царице Небесной: «Богородице Дево радуйся...» произноси чаще, или хотя бы на каждый час.
10. В свободное время читай писания православных отцов – учителей духовной жизни, а если у тебя нет, то настойчиво проси у того, у кого они есть.
11. Во искушениях и напастях тверди больше псалтырь и читай молебный канон Пресвятой Богородице: «Многими содержим напастьми». Она у нас одна Заступница.
12. Когда демоны мечут на тебя стрелы свои, когда грех приближается к тебе, то пой песнопения Страстной Седьмицы и Святой Пасхи, читай канон с акафистом Сладчайшему Иисусу Христу, и Господь разрешит узы мрака оковавших тя. Взывай также к Пресвятой Богородице и Ангелу-хранителю. Читай много раз «Богородице, Дево, радуйся...»
13. Если не можешь петь и читать, то в минуты брани, поминай имя Иисусово, стой твердо и уврачуешься плачем своим. Если даже не улавливаешь смысла слов Иисусовой молитвы, все равно повторяй, бесы понимают и убегут.
14. В постное время постись, но знай, что Богу угодно не только воздержание чрева, но и воздержание ушей, очей, языка, а также воздержание сердца от страстей.
15. Человек, начинающий духовную жизнь, должен помнить, что он больной, ум у него находится в заблуждениях, воля более склонна ко злу, нежели к добру, и сердце пребывает вне чистоты от клокочущих страстей, поэтому вначале духовной жизни все должно быть направлено для приобретения духовного здравия со смирением.
16. Духовная жизнь есть постоянная неумолкаемая война с врагами для спасения души. Никогда не спи душой, дух твой должен быть бодр, непременно всегда на помощь зови во всякой брани Спасителя своего, Божию Матерь и Ангела-хранителя.
17. Бойся согласиться на грех и соединиться с греховными помыслами, внушаемыми тебе, приступающим врагом тебе. Согласившийся уже сотворил то, о чем помыслил. Если ты поползнулся в мыслях, то сокруши сердце и кайся, враг будет внушать: «Ты уже согрешил помыслом, сотвори грех на деле». Отвечай мысленному убийце: «Пред Богом моим согрешил, пред Ним и покаюсь. А ты кто такой?»
18. Помни, Бог желает твоего спасения и все сделал для твоего спасения, поэтому чтобы погибнуть, нужно быть нерадивым.
19. Проси постоянно Господа: «Страх Твой всади в сердце мое». О, как блажен тот, кто имеет постоянный трепет перед Богом.
20. Все сердце без остатка отдай Богу и ощутишь рай на земле.
21. Вера твоя должна укрепляться от частого прибегания к покаянию и молитве, а также от общения с людьми глубокой веры.
22. Заведи себе помянник, запиши туда всех ненавидящих и обидевших тебя, а также страдальцев нашего века и тех, о которых некому помолиться, ежедневно поминай их.
23. Ищи постоянно и неустанно дел милосердия и любви страдательной. Без этих дел невозможно угодить Богу. Будь солнышком для всех, милость выше всех жертв.



24. Без необходимости неотложной никуда не ходи, не суетись и дома. Стремление к богатству, многопопечительность — уловка врага для нашего времени.
25. Как можно меньше говори, смейся, любопытствуй, празднолюбствуй.
26. Не пребывай никогда без дела, праздники церковные и воскресные дни почитай исполнением дел Божиих, а не греховными увеселеньями или праздным времяпровождением.
27. Люби святое уединение.
28. Все обиды терпи сначала молча, потом укорением себя, а потом молитвой за обижающих.
29. Самое главное для нас — это научиться терпению и смирению. Смирением мы победим всех бесов, а терпением победим страсти, воюющие на нашу душу и тело. Прося в молитве смирения, мы просим, чтобы Бог попустил какому-то человеку нас укорить. Смирение и любовь к врагам не придут сами собой. Их нужно стяжать, перенося правильно укоризны и унижения.
30. Не показывай на молитве твоей, никому кроме Бога, своих слез умиления и своей ревности о спасении.
31. Православного священника почитай Ангелом, Благовестником, посланным обрадовать тебя и принести тебе избавление.
32. Обращайся с людьми так же внимательно, как с наследниками Великого Царства, но и также осторожно, как с огнём. Помни слова Спасителя, что все, что ты делаешь ближнему, делаешь Ему Самому. В ближием наше спасение или погибель.
33. Всем всё прощай и всем сочувствуй в страданиях их.
34. Не носись только с собою, как курица с яйцом, забывая о ближнем.
35. Кто ищет здесь покой, в том не может пребывать Дух Божий, в нем нет любви к Богу и ближнему.
36. Тоска и смущение нападает от недостатка молитвы.
37. Всегда и везде призывай на помощь Ангела-хранителя своего. Внушения его приносят небесный мир в душу, а от лукавого — смущение духа, хотя бы мысли и казались нам правильными.
38. Храни всегда плачь сердечный о своих грехах. Когда исповедуешь их и причастишься Святых Христовых Таин, то радуйся тихо об освобождении.
39. Непотребность и недостатки знай только свои, а чужих тщательно берегись. Не губи себя осуждением других, осуждающий есть антихрист. Один суд Божий, другой — человеческий. О немощах других плач, да не погибнут навек. Плачущий о себе не осуждает других, а любит их, желает и им, как себе, вечного спасения.
40. Не верь каким-либо, даже добрым пожеланиям своим прежде чем одобрит их опытный духовник. Не верь своему сердцу, проверяй себя писаниями православных святых отцов.
41. Каждый вечер исповедывайся Богу во всех своих греховных делах, словах и мыслях, бывших в течении дня. Раньше в монастырях каждый вечер новоначальные открывали старцу свои помышления.
42. Перед сном мирись со всеми от всего сердца.
43. Не должно тебе рассказывать сны другим и сам не верь им. Не раз диавол обманывал и даже губил верящих своим снам.
44. Усни с крестным знамением и Иисусовой молитвой.
45. Ночная молитва дороже дневной.
46. Не теряй связи со своим духовным отцом.
47. Благодари Бога за всё.
48. Себя нужно делить всегда на себя и на врага: избегай того, что хочет твой внутренний враг.
49. Внутренняя скорбь о грехах своих спасительнее всех телесных подвигов.
50. Нет лучшего слова на языке нашем, чем «Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй мя грешного. Господи, спаси мя грешнаго».
51. Полюби все уставы церковные и сближай с ними свою жизнь.
52. Навыкни бдительно и всегда следить за собой, в особенности за своими внешними чувствами. Через них особенно в душу входит враг. Следи внимательно за своими помышленнями.
53. Когда познаешь слабость свою и безсилие к сотворению добра, то помни что не сам ты спасаешь себя, спасает тебя Спаситель твой Господь Иисус Христос.
54. Неприступная твоя должна быть вера, ибо не дремлет лютый враг, стережет твой каждый шаг. Но Бог любит мужественную душу, уповающую всегда на Него.
55. Никто не входил на небо, живя прохладно.
56. Нас сближают с Богом скорби, труды и болезни; не ропщи на них, не бойся их.
57. Как можно чаще, с умилением и сокрушением сердца приобщайся Святых Таин Тела и Крови Господа нашего Иисуса Христа. Жив ты бываешь только ими.
58. Никогда не забывай, что смерть может похитить нас каждую минуту, не забывай, что скоро Суд и воздаяние. Помни, что ты всегда находишься в присутствии Бога и под всеведущим взором Его.
59. Поминай ещё то, что уготовил Господь любящим Его, и заповеди Его творящим.
60. Прочитывай азбуку сию, хоть раз в неделю.



Листовка содержит цитаты из Священного Писания и Святые Имена. Поэтому просим не использовать ее в бытовых целях.